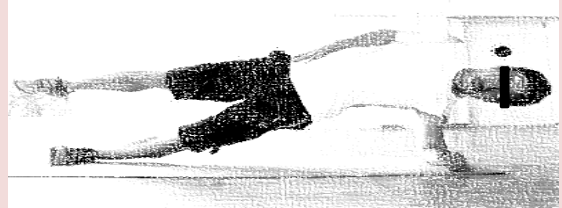
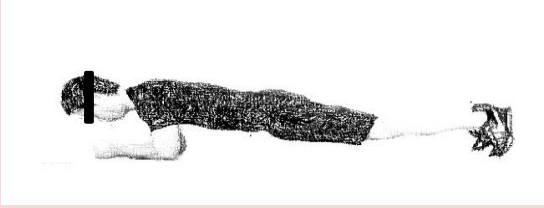


あの選手もやっている トレーニングやいませんか？



体幹トレーニング

体幹トレーニングとは…

- ・関節の可動域向上！
- ・バランス感覚の向上！
- ・姿勢の改善！
- ・競技力向上！

次に当てはまる方にお・す・す・め

- ①長時間のデスクワークが多い
- ②姿勢が悪い
- ③足を組む癖や
片足重心になりやすい
- ④腹筋が弱い
- ⑤腰痛持ちである
- ⑥身体を強くしたい

開催日時

水曜日

金曜日

10時～11時

10時～11時

19時～20時

19時～20時

(曜日選択または水・金参加も可)

参加料

高校生 1,000円

一般 2,000円

※水・金参加は

+1,000円で参加可

※申込は毎月25日までに翌月の申込を行ってください！

(保険料別途 64歳以下1,850円 65歳以上1,200円)

詳しい内容は下記まで問い合わせください！！！！

問合せ・申込先

一般社団法人二戸市体育協会

二戸市総合スポーツセンター TEL 0195-23-7211

二戸市浄法寺体育館 TEL 0195-38-3042